KOBIETA W DOMU I SALONIE
·GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM·

Nr. 164 Dodatek tygodniowy do N. 8736 z dnia 9 stycznia 1929.
Pod redakcją JA INY P ŁEŃSKIEJ

POGADANKA.

Lwów, 8. stycznia.

Pod datą Nowego Roku zbieramy się dziś poraz pierwszy na naszą tygodniową pogadankę. Ostatnim razem wymieniałyśmy ze sobą na tych łamach życzenia świąteczne, stałyśmy w przededniu świątecznych niecodziennych dni, świątecznych niecodziennych wrażeń, które spływały nam w serca rozradowaniem i jasnością, jakby odblaskiem jasno jarzących świateł choinki.

Z krótkich świątecznych godów życia zeszliśmy znowu do codzienności. Ale przejście to odbyło się przez rozświeconą złotemi nadziejami bramę Nowego Roku. Zjawił się znów przed nami — jak co roku w całej krasiowej niezużytej młodości, z tajemnicą swych niezapisanych jeszcze białych kart.

I jak go witać winnyśmy, nie wiedząc, jakie dary nam przynosi w fałdach swych mglistych szat?...

Nie wiemy... czy będą to dni lepsze, jaśniejsze od tych, które przeżyłyśmy roku poprzedniego, czy może czeka nas niejeden smutek, niejedno ciężkie doświadczenie.

Co nam przynosi ten Nowy Rok, tego nawet mimo przepowiedni i wróżb najsłynniejszych wieszczbiarek odgadnąć ani przewidzieć nie możemy. Czy zatem musimy iść na te nowe, nieznane ścieżki życia, jak ów bezbronny wędrowiec, wydany na niebezpieczeństwo złych przygód, rzucający się na oślep za szczęściem, po które należało tylko wyciągnąć rękę?

Nie, bynajmniej. Bo jeśli nie wiemy, co nam ten Nowy Rok przynosi, natomiast winnyśmy dobrze wiedzieć, co my wnosimy mu w darze. Z pełnem ufności pierwszem powitaniem, nieśmy na te ścieżki Nowego Roku jasność wiary we własne siły, rozpromienioną radością życia duszę, zdolną do chwytania w lot każdego promyka szczęścia, chłonięcia w siebie roztaczającego się wokół nas dobra istnienia.

Bo pamiętajmy o tej wielkiej niezaprzeczonej prawdzie, że głównem naszem dobrem, głównem naszem szczęściem jest zdolność odczuwania radości, dobywanie z każdego, nawet pozornie małoznaczącego faktu czy zdarzenia, jak najintenzywniejszych przeżyć wewnętrznych. Te małe, drobne na pozór przeżycia czynią egzystencję piękną i bogatą. Bo sięgnijmy do przykładów.

Czyż nam to może być przeszkodą do szczęścia, jeśli żyć musimy w skromnych warunkach bez tych złoceń i wspaniałości, jakie daje bogactwo? Wszak codziennie stwierdzamy głęboką mądrość tej bajki o bogaczu, ginącym z głodu w pustyni wśród niezmierzonych swych a nieużytecznych bogactw.... Powtarza się ona zawsze i wszędzie w najrozmaitszych warjantach...

Znamy ludzi, którzy odbywają dalekie podróże do najcudowniejszych krain, a dusza ich ginie z głodu na pustyni, bo nie umie wchłonąć w siebie żadnego żywszego, gorętszego wrażenia. Znamy ludzi, którzy pozostają zimni i nieczuli wobec najpiękniejszego dzieła sztuki, w których nie wywoła oddźwięku najdoskonalsza muzyka, najbardziej zachwycające arcydzieło literatury, najbardzie skończony artyzm...

Nędzarzy ginący z głodu...

A w przeciwieństwie do tego wiemy, że dla człowieka wrażliwego na piękno, na radość życia nieraz mała na pozór rzecz może się stać źródłem najżywszej radości, najpiękniejszego przeżycia. Jakaś przechadzka w rozbłyszczony mirjadami brylantów śniegowych, słoneczny, rzeźwy poranek, jakaś melodja, uchwycona w przelocie, która się w duszy rozdźwięczy w przecudną symfonję — jakiś nasz drobny uczynek, którym komuś przyczyniliśmy radości, którym kogoś uchroniliśmy od złego — jednem słowem wszystko to, co wewnątrz nas układa się w harmonijny obraz, w harmonijny akord, co tworzy w głębinach naszego ja, piękno, jasność, wesele...

Tę zdolność duszy przyswajania sobie promiennej radości życia winnyśmy przynieść w darze Nowemu Rokowi istnienia — a obok niej niezłomny hart ducha, który pozwoli nam sprostać wszystkiemu, co kryje się na drogach, po których nam iść przyjdzie, ten hart, który czerpać winnyśmy w silnem, niezłomnem przekonaniu, że drogi ludzkości i drogi narodu idą wwyż ku coraz lepszym, jaśniejszym dniom i że w mocy każdej jednostki z osobna leży ten pochód ułatwić i przyśpieszyć. **J. P.**

Z dziedziny mody

Jak ubierać nasze dzieci.

Lwów, 8. stycznia.

Dzieci mają często już od pierwszych lat życia naturalne poczucie estetyki i sprawia im przyjemność, gdy są ładnie ubrane. Pomiędzy innemi zapatrywaniami dawniejszych czasów także i pogląd, że ładne ubranie dzieci pobudza w nich próżność, zostało dzisiaj złożone do lamusu przesądów. — Przeciwnie, ładne ubranie dobrze wpływa na psychikę dziecka, uczy je ładu i parządku i pewnego cenienia swojej wartości. Dlatego rodzice ubierając ładnie dzieci, czynią nietylko zadość swojej potrzebie przystrojenia najdroższych sobie istot, ale nadto działają celowo w kierunku pedagogicznym, o ile, rzecz prosta, nie dopuszczają się w tej mierze przesady. Jeżeli bowiem powinniśmy ładnie ubierać nasze dzieci, to w żadnym wypadku nie należy z nich czynić lalek wystawowych. Z tego powodu obok estetyki, w ubraniu dziecka powinny grać rolę także względy praktyczne. Pod tą dewizą pracuje w ostatnim lat dziesiątku konfekcja dziecinna. Estetyka idzie tutaj w parze z celowością i praktycznością, jakoteż względami na hygjenę, swobodę ruchów i nowoczesną kulturę ciała.



Wygodna sukienka dla dziewczynki z welwetu do prania.

Praktyczność i celowość przejawia się w wyborze materjałów na sukienki dziecinne. Na obecną porę roku znajdujemy w handlu bardzo praktyczne i ładne welwety do prania, oraz równie praktyczny materjał crepe caid. Oba te materjały są bardzo trwałe, odporne na działanie powietrza i światła i — jak już zaznaczyliśmy — bardzo dobre do prania. Ta łatwość odczyszczenia zbrukanej sukienki pozwala na dobór kolorów jasnych, w których dziecko wygląda zawsze milej i które lepiej działają na psychikę dziecięcą, aniżeli kolory ciemne. Niebieski kolor we wszystkich swych odcieniach jest szcze



Sukienka szkolna z crepe caid plisowana w odstępach i przybrana jaśniejszemi pliskami na kołnierzu i mankietach.

Ciepłe płaszczyki z wielbłądziej wełny, z kołnierzami futrzanemi.



Strojne ubranie spacerowe dla dziewczynki z różowego crepe satin podbitego wełną, przybrane imitacją gronostaju. Różowy kapelusik pilśniowy.

gólniej uprzywilejowany na ubrania dziecięce. Obok tego cieszy się specjalną łaską młodych mateczek kolor biały i kremowy, chociaż ten wymaga naturalnie więcej pracy, aby dziecko było zawsze nienagannie czyste. Także barwne materjały drukowane wdzięcznie ubierają naszych milusińskich.

Na punkcie przybrania w ubrankach dziecięcych należy strzec się przesady. Możliwa prostota stroju dziecięcego wymaga ograniczeń w tej mierze Jasne kołnierzyki, manszetki czy krawatki do ciemniejszego ubrania, nieco haftu, albo ozdobnych ściegów, zupełnie spełniają tutaj swoje zadanie. Płaszczyki powinny być ciepłe, na co pozwala wielki wybór modnych obecnie grubo tkanych materjałów.



Ubranko dla dziewczynki.

Niemniej i z tak wziętego obecnie przybrania futrzanego nasi milusińscy nie chcą zrezygnować. Futrzane kołnierze szalowe albo małe kołnierzyki opływające szyję, nadają płaszczykom szyku i przyczyniają się do zabezpieczenia ich małych właścicieli przed zimnem w ostrej porze roku. Również całe płaszczyki futrzane, z tak wdzięcznych na ten cel królików są jak zawsze w modzie. Trykotaże, ciepłe włóczkowe kominiarki, odgrywają także niemałą rolę w ubraniu dziecięcem. Barwność, prostota, wdzięk i wygoda oto są główne przykazania stroju naszych milusińskich. **Nina.**

Z hygjeny i pielęgnowania urody.

Gimnastyka w okresie stanu odmiennego.

Lwów, 8. stycznia.

Zrozumienie znaczenia gimnastyki i ćwiczeń fizycznych dla utrzymania zdrowia ciała i podniesienia jego wytrzymałości, przenika w ostatnich czasach do szerokich kręgów świata kobiecego. Dzisiejsza kobieta rozumie już dobrze, że aktywna hygjena czyni ją odporną przeciwko tym wszystkim niebezpieczeństwom, na jakie bywa wystawiony jej organizm w związku z warunkami życia, pracą zawodową, obowiązkami domowemi itp. Nic też dziwnego, że kobiecie nasuwa się to samo pytanie w związku z najważniejszym dla niej problemem, tj. sprawą macierzyństwa. Kobieta przyzwyczajona do uprawiania ćwiczeń cielesnych, pragnęłaby wiedzieć, czy należy je uprawiać również w okresie stanu odmiennego, czy ćwiczenia takie wpływają korzystnie, lub też szkodliwie na jej organizm i na wzmożenie jej odporności na wielki moment, który ją czeka.

Zasadniczo należy odpowiedzieć na to pytanie twierdząco. Kobieta w stanie odmiennym może, a nawet powinna, uprawiać gminastykę, jednakowoż nie należy tego czynić nieopatrznie i bez zasięgnięcia porady specjalisty-lekarza, który jedynie po dokładnem zbadaniu stanu fizycznego kobiety, może wydać orzeczenie, czy w danym wypadku ćwiczenia cielesne mogą być zalecane, czy też należy się od nich strzec.

Pozatem koniecznem, indywidualnem traktowaniem każdego wypadku z osobna, należy się zastanowić, jakie zadanie ma gimnastyka w okresie stanu odmiennego. Pierwszem jej zadaniem jest zwiększyć zdolność organizmu do absorbowania tlenu, jakoteż wpłynąć na rozszerzenie klatki piersiowej, oraz wzmocnienie serca przez regularne ćwiczenia oddechowe. Dalej ćwiczenia mają na celu wzmocnienie mięśni i ułatwienie przemiany materji. Ćwiczenie muskułów sprowadza większą ich elastyczność, co zwłaszcza ma szczególniejsze znaczenie dla mięśni brzusznych. Trzeba pozatem zauważyć, że często u kobiety mięśnie są źle rozwinięte, co sprowadza w chwili porodu przykre komplikacje. Potrzebne jest również ćwiczenie muskulatury nóg, aby ułatwić odpływ krwi z dolnych kończyn do serca i zapobiec występującym niejednokrotnie w tym okresie żylakom i skrzepom. Wzmocnienie mięśni nóg przyczynia się również do łatwiejszego udźwignięcia zwiększonej wagi ciała bez sprowadzenia przykrych dolegliwości nawet skrzywień kości.

Ćwiczenia oddechowe, które można połączyć z ćwiczeniami ramion, powinny być w normalnym stanie zdrowia kobiety prowadzone od początku do końca okresu brzemiennego. Natomiast inne ćwiczenia, mające na celu rozwinięcie muskulatury dolnej części tułowiu, mogą być z początkiem ciąży niebezpieczne i z tego powodu należy je dopiero rozpocząć po 14 tygodniach, a zaprzestać w okresie ostatnich dwóch miesięcy. Przytem należy zaniechać przy ćwiczeniach wychylania ciała w tył, jakoteż wstecz i naprzód, które zanadto atakują organizm.

Kobiety, które są już zahartowane w sportach, mogą i w czasie stanu odmiennego pozwalać sobie na intensywniejsze ćwiczenia. Te panie, które dotychczas ćwiczeń takich nie uprawiały, winny postępować znacznie ostrożniej i z wielkiem umiarkowaniem. W każdym razie wskazane jest poddawać się przynajmniej co dwa tygodnie badaniu lekarskiemu celem uchronienia się przed tą ewentualnością, że to, co ma się przyczynić do przygotowania kobiety do jak najłatwiejszego przebycia chwili krytycznej, mogłoby stać się raczej utrudnieniem, lub pociągnąć za sobą niepożądane skutki.

Rady praktyczne.

Jak konserwować nasze pończoszki?

Lwów, 8. stycznia.

Kwestja pończoch stanowi w budżecie nowoczesnej kobiety bardzo poważną rubrykę i wskutek tego staje się naprawdę poważnem zagadnieniem. Nie można bowiem być pod bronią, jeśli pończocha nie jest w całem tego znaczeniu nienaganna, a z drugiej strony te delikatne pajęcze wyroby są tak nietrwałe, że z rozmaitych powodów, ciągle są narażone na niebezpieczeństwo. Z tego powodu pożądane będzie bezwątpienia dla naszych czytelniczek garść rad, jak konserwować nasze pończoszki. Pierwszem staraniem winno tu być uchronienie pończochy od szkody. Wiemy, że zapinanie pończoch na podwiązki sprowadza często rozdarcie i spuszczanie oczek. Żeby temu zapobiec przynajmniej do pewnego stopnia, należy wyciąć z starych rękawiczek skórkowych okrągłe koła wielkości talara i wszyć po obu stronach górnego brzegu pończochy w tych miejscach, w których się pończoch zapina na podwiązkę. Skórka ta chroni pończoszkę przed rozdarciem i wstrzymuje spuszczanie oczek.

Jeśli już pończocha się podrze w stopie, to trzeba zastosować zabieg operacyjny. Cerowanie jest rzeczą uciążliwą i niewygodną. Lepiej jest zastosować inną, łatwiejszą i praktyczniejszą metodę. Mianowicie ze starych pończoch możliwie tego samego koloru wyciąć najlepiej ze stopy, gdzie trykotaż jest gęściejszy odpowiedni kawałki i położyć je na grzybku do cerowania, uważając, aby oczka szły w odpowiednim kierunku. Następnie naciągnąć na ten płatek pończochę i obszyć naokoło łatkę, następnie zdjąć pończochę z grzybka i wyciąć niepotrzebny brzeg łatki. W ten sposób oszczędza się wiele czasu i unika się cer, które uciskają nogi.

Jeszcze jedną praktyczną radę pozwolę sobie w tym kierunku podać moim Czytelniczkom. Przy zakupnie pończoch najlepiej jest dobrać dwie, albo trzy pary w tym samym kolorze i gatunku, często bowiem się zdarza, że jedna pończocha jest uszkodzona, druga natomiast zupełnie dobra. Kto postąpi w myśl powyższej rady, może potem dobierać od innej pary drugą dobrą pończochę, uszkodzone zaś po naprawie używać, wówczas, gdy bądźto niepomyślna aura, bądźto obuwie okrywające braki pozwalają na to.

Mały fejleton.

W zwierciedle psychiki dziecięcej.

Lwów, 8. stycznia.

Ze znudzoną miną siedziała w tym zimowym pięknym dniu p. Irma w swoim pokoju. Odrzuciła z niechęcią książkę, trzymaną dotąd w ręku. Nie zajmowało jej czytanie, była zła, niezadowolona.

— Ach te sługi — myślała — możnaby dzisiaj urządzić taką śliczną przejażdżkę z tym miłym Heniem — ale sługa ma wychód, więc muszę siedzieć jak na uwięzi i pilnować tego nudnego dzieciaka.

Małżeństwo p. Irmy było modnem w całem tego słowa znaczeniu. Pan nie krępował pani, o ile naturalnie dawało się to pogodzić z ramami konwenansu światowego, pani nie troszczyła się o ekstratury małżonka. W obecnej chwili p. Henio pełnił obowiązki cicisbea pięknej pani.

...Ale cóż pomoże wywalczenie sobie swobody małżeńskiej wobec niewoli jaka nam narzuca nasza służba?

W pewnej chwili w krąg rozmyślań p. Irmy dotarł głosik maleńkiej Maryjki, bawiącej się opodal. Sześcioletnia dziewczynka siedziała przed pokojem lalczynym, gdzie na maleńkich mebelkach posadzała lalki. Pani Irma mało zajmowała się umysłowością swojej córeczki. Jednakże teraz to co dolatało jej uszu, wydało się jej przecież interesujące. Dziecko urządziło sobie coś w rodzaju teatru marjonetek. Ona sama grała rolę wszystkich osób, wchodzących w improwizowaną sztukę. Była tam pani, pan, dziecko i piesek. Ona też była piekarzem, który pukał, aby podać pieczywo, ona spełniała funkcję służącej, odbierającej towar. Akcja odbywała się rano. Pan wchodzi do pokoju na śniadanie mówiąc niedbale: „— ummm dobry. — umm dobry — odpowiada pani. Po pewnej chwili pan wstaje i idzie do biura. Na wychodnem mówi: — „Prawdopodobnie nie przyjdę dziś na obiad, do umm dzenia — do um dzenia" odpowiada niedbale pani.

Zainteresowanie p. Irmy wzrastało. Spostrzegła, że dziecko znakomicie reprodukuje chłodną atmosferę ich domu Po pewnej pauzie głosik dziecięcy mówił dalej: — „Zosiu, tu są pieniądze na obiad, pilnuj dziecka, ja wychodzę". Sługa odchodzi, pani spogląda do okna i mówi do siebie: — „Chwała Bogu, że dziś tak ładnie, można będzie wyrwać się z tego nudnego domu i pojechać z wujciem Heniem autem na wycieczkę".

P. Irma doznała uczucia, jak gdyby jakaś niewidzialna dłoń wymierzyła jej palący policzek.

W tej samej chwili zabrzmiał dzwonek telefonu. Po podjęciu słuchawki usłyszała p. Irma dobrze znany sobie głos męski:

— Pani Irmo, kiedy mam zajechać po panią, dziś tak ślicznie, zrobimy sobie wycieczkę. — Pani Irmie krew uderzyła do głowy, doznała głębokiego uczucia zawstydzenia, a w ślad za tem wyrzutu sumienia.

— Nie, panie Henryku — odpowiedziała oschle — ani dziś, ani jutro nie wyjadę, wolę się bawić z moją córeczką. — Po tych słowach odłożyła słuchawkę i podeszła do dziecka.

— Ach mamusiu, jak to dobrze — wykrzyknęła mała z takim wybuchem radości, i z tak ślicznem roześnieniem ocząt, że matka odrazu uczuła się wynagrodzoną hojnie za wyrzeczenie, uczynione w imię swoich obowiązków macierzyńskich. **E. L.**